

# ☆レッスンプログラム☆

☆ **40分** ショートレッスン ☆



初心者向けの教室内容となっております。

町内・町外、初めての方もお気軽にご参加ください♪

定員: **12名** / 当日先着順 ※多目的室1・2・スタジオ1・2は定員 **25名**

定員が満員の場合は、ご参加いただけません。 ※整理券を**会場前**にて配布致します。

対象: **18歳以上** (高校生は参加できません)

参加費: **1回500円** ※①②両方ご参加の方は**800円**

※券売機で**町内**マシンルーム利用券を**5枚** or **8枚**購入して直接会場へお持ちください。

**木曜日**

レベル

11月	7日	是永	①ピラティス	体に負担をかけずにインナーマッスルを鍛えるプログラム	★	①19:30~ 20:10 ②20:20~ 21:00	多目的室1
			②美温活リンパストレッチ	ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して血流をよくするプログラム	♪		
	14日	齊藤	①MIZUNO's HIIT	短時間集中型インターバルトレーニングで、高い脂肪燃焼効果が得られるプログラム	★★		
			②ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	♪		
	28日	佐藤	①・②大人のダンス	簡単な振り付けで、リズムに合わせて楽しくダンスを踊るプログラム	★		

裏面へ ➡

## 金曜日

### レベル

11月	1日	加藤	ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★	13:20~14:00	多目的室1・2
	15日	T's(ティズ)	①・②大人のダンス	簡単な振り付けで、リズムに合わせて楽しくダンスを踊るプログラム	★	①13:20~14:00 ②14:10~14:50	スタジオ1・2
	29日	加藤	ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★	13:20~14:00	多目的室1・2

## 土曜日

### レベル

11月	9日	まなみ	①ステップEX	音楽に合わせてステップ台昇降と筋トレを行うプログラム	★	①15:15~ 15:55 ②16:05~ 16:45	スタジオ1
			②DISCOWORLD®	90年代のディスコサウンドに合わせて様々なステップを行うプログラム	★★		
	16日	小坂・田原	①ポールエクササイズ	筋肉を緩め、骨格を正しい位置に戻すプログラム	★		
			②ひめトレ	イスに座りながら骨盤底筋群を刺激し、インナーマッスルを鍛えるプログラム	★		
	30日	是永	①ピラティス	体に負担をかけずにインナーマッスルを鍛えるプログラム	★		
			②美温活リンパストレッチ	ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して血流をよくするプログラム	★		

## 日曜日

### レベル

11月	17日	まなみ	DISCOWORLD®	90年代のディスコサウンドに合わせて様々なステップを行うプログラム	★★	9:20~10:00	スタジオ1
-----	-----	-----	-------------	-----------------------------------	----	------------	-------



長泉町健康公園 ウェルピアながいすみ

TEL : 055-989-5510

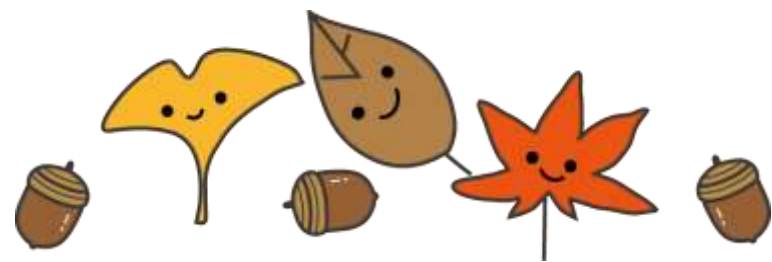
〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx>

●営業時間 ・ 8 : 30 ~ 21 : 30

●休館日 ・ 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は開館)  
・ 年末年始

主催：ミズノグループ



# ☆無料レッスン☆ ～ストレッチ&筋トレ～



11月	1日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2
	11日(月)	9:30~10:00	アリーナB
	17日(日)	10:15~10:45	スタジオ1
	25日(月)	9:30~10:00	多目的室1・2
	29日(金)	14:15~14:45	多目的室1・2

定員: **15名**  
 当日先着順  
 ※多目的室1・2、スタジオ1・2、  
 アリーナ半面の場合は定員**25名**

参加費: **無料** 15分前から整理券を配布します  
 受付は10分前から開始となります

※受付開始前の場所取りはご遠慮ください

※整理券は会場前にて配布致します

配布はマシンルーム・スタジオレッスンご利用の方優先となります





長泉町健康公園 ウェルビアながいすみ  
 TEL: 055-989-5510  
 〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549  
<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx>

- 営業時間 ・8:30~21:30
- 休館日 ・毎月第3月曜日  
(祝日の場合は開館)  
・年末年始

主催: ミズノグループ